



一人ひとりが介護予防を！

令和6年度
秋号

骨粗しょう症を予防しよう！

◎骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症とは、「骨が弱くなり、折れやすくなる病気」です。

国内の患者数：女性 980 万人、男性 300 万人

※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版」(一般社団法人骨粗鬆症学会)



骨粗しょう症になっても、痛みはありませんが、ちょっとした転倒や衝撃でも骨折をする危険性が高まります。場合によっては寝たきりに繋がるため、早期発見、予防が大切です！

◎健康な骨を守るためのポイント ～食事・運動～

①食事：骨を作る栄養素をしっかり摂ろう！

1日に必要なエネルギーを摂れるように、バランスの良い食事を心がけましょう。そのなかでも、『カルシウム』、『ビタミンD』、『ビタミンK』が骨を作るために大切です。

★カルシウム：骨の主成分であり、骨の形成を促進する。

牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐、ひじき、小松菜など

★ビタミンD：カルシウムの吸収を高める。

鮭、シイタケ、卵黄など

★ビタミンK：カルシウムを骨にとりこみ、骨を強くする。

納豆、キャベツ、小松菜など



②運動：適度に体を動かそう！

骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になります。そのため、外出する機会が少ない人や体を動かす習慣がない人は骨が衰えやすくなります。まずは、ウォーキングや筋力トレーニングなど、日常生活の中に取り入れやすい運動から始めましょう。

またビタミンDは、食べ物で摂るほかに、皮膚に日光を当てることで、体内で作ることができるため、日光に当たることも大切にしましょう。

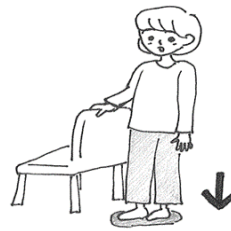
今回は自宅でもできる「かかと落とし運動」を紹介します。

<かかと落とし運動のやり方>

衝撃を与えて骨をつくる働きを促し、太ももの付け根の筋肉を強化しましょう！



①背筋を伸ばし、足を肩幅に開いて立つ。
ゆっくりと両足のかかとを上げる。



②膝や股関節は曲げずに、上げたかかとを
勢いよく床に下ろす。

10回
繰り返す
1日3セット

出典：日本整形科学会 <https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/osteoporosis.html>

公益財団法人骨粗鬆症財団 <https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/case/>、リーフレット(ビタミンD/ビタミンKを多く含む食品)

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <https://seikatsusyukanbyo.com/guide/osteoporosis.php>

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎77-7896)